

تأثير الارتجال الحركي على الخجل والثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة)

أ. م. د/ امل سيد مرسي محمد*

المقدمة

التعبير بالحركة وسيلة من وسائل التعليم الحديث حيث أنه يتيح للفرد فرص لاكتشاف موهبته والتعرف على حدود إمكانيات وقدراته الطبيعية، فهو مظهر من مظاهر التجاوب بين العقل وأجزاء الجسم.

ولكل فرد طريقته في التفكير للتعبير عما يجوب بخاطره من مشاعر وأحاسيس وأفكار عن طريقة الحركة التعبيرية التلقائية التي تخرج بدون تخطيط سابق أي بشكل طبيعي حيث يعتبر هذا إحدى سمات الارتجال الحركي (١٣:١).

فالارتجال الحركي يعنى سرعة التنفيذ لشيء ما بشكل فوري وليد اللحظة ويشارك فيه عمليتا التأليف والأداء بشكل فوري يقوم على الذاتية والتصور الشخصي للمرتجل (١٠٥:٢٦).

ويعمل الارتجال الحركي على استثارة الحركة الحرة في صورة استجابات جسدية فورية نتيجة للمثير والحافز، والحافز قد يكون لفظي أو موسيقي أو سلوك من شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص فهو يجعل الفرد على دراية بأسلوبه المميز لان مفردات حركته تتطور انبثاقاً من خياله الشخصي (٢٨: ١٢، ١٣).

ويلعب الارتجال الحركي دوراً هاماً في إكساب الفرد خبرات حركية كثيرة وزيادة رصيده من المعلومات الخاصة بطبيعة جسمه وقدراته وإمكانياته الحركية المختلفة، إذ يتيح له فرصة للتحرر النسبي من القلق والتوتر وإظهار الفروق الفردية بصورة واضحة (٧: ٤١).

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية -
جامعة حلوان

وتحرك الفرد مع الجماعة من خلال التفاعلات الاجتماعية تزيد ثقته بنفسه وتحقق قوة شخصية، وتبأى به عن الخجل، فالخجل مرض يصيب الإنسان ويجعله غير قادر على مواجهة الحياة، ويصبح بمثابة حجاب كثيف يخفي وراءه الخوف وعدم الثقة بالنفس (١١: ٣).

ويؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، ولذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية، والخجل إحدى المشكلات الانفعالية الأساسية التي يعاني منها المراهق بدرجة كبيرة (١٣: ١) حيث تتميز هذه المرحلة في بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنات والأولاد، ويتأثر النضج المبكر أو المتأخر على تطور نمو المراهق النفسي (١٦: ٧).

وقد بينت البحوث المسحية انتشار الخجل بين المراهقين والمراهقات في المجتمع الأمريكي والبريطاني وأيضاً في المجتمعات العربية، حيث تعتبر ظاهرة عالمية عبر الثقافات والحضارات المختلفة وتظهر بكثرة في مرحلة المراهقة (٩: ١٠٠) ويرى "مصطفى غالب" (١٩٨٥) إن الخجل ظاهرة اجتماعية ونفسية تسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة فيشتت طاقاته الإنتاجية المبدعة ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي، فيشل قدرته على السيطرة وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه (١٣: ١).

والخجل من أهم المشكلات النفسية التي تعوق المراهق في تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح سواء كان هذا التفاعل لفظي أو غير ذلك، فهو سمة من سمات الشخصية الغير مرغوب فيها اجتماعياً حيث تؤدي بالفرد إلى شعوره بعدم الارتياح عند ممارسة الأنشطة المختلفة مع أو أمام الآخرين، ونقص في المهارات الاجتماعية وانعدام الثقة بالنفس مما يؤدي إلى انخفاض في الأداء وفشل في الحياة (٦: ١٥٣).

ومن أهم أعراض الخجل عدم قدرة الفرد على التكيف والانسجام مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ونقص في الأداء أمام الآخرين

حيث أنه يخاف من الإحراج والإخفاق في الاستجابة السلوكية أمام الآخرين والخوف من التقويم السالب ومحاولة الهروب من المواقف الاجتماعية (٣ : ١٢) والخجول هو الشخص الذي يصعب الاقتراب منه أو التحدث معه بسبب الخوف والحذر وانعدام الثقة بنفسه (١٢ : ٧١).

والطفل الخجول أكثر حساسية من الأطفال العاديين فهو يخشى من إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي، وتبدو عليه علامات الانسحاب الاجتماعي والارتباك والخجل (٥ : ١٠٥) ويرى "ميللر" "Miller" (١٩٩٥) أن الخجل يمكن التنبؤ به مسن خلال العديد من المتغيرات كضعف تقدير الذات والضببط الاجتماعي وضعف الثقة بالنفس، حيث يرتبط الخجل ارتباط سلبى مع الثقة بالنفس (٢٥ : ٣٣٩، ٣١٥) فالثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي. فالثقة بالنفس تتطلب إن يحيا الفرد في أمان وأن يشعر بالطمأنينة إذ يرى "عبد العزيز القوصى" أنه عندما يشعر الفرد بالخوف تظهر عليه بعض المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية، المتردد، التهتهة، الخجل، الجبن، وعدم الجراءة، والخوف من نقد الآخرين وهذه الصفات كلها يجمعها ما يعرف بضعف الثقة بالنفس (١٠ : ٣٦٤).

وعندما يفقد الفرد ثقته بنفسه تتأثر علاقته بالآخرين سلبيا ويعيش على هامش الجماعة، ويؤدى ضعف الثقة بالنفس إلى اتخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالنقد والسخرية واصطناع الوقار، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صور مرضية. أما عندما يكتسب الفرد الثقة بالنفس فإنه يحاول أن يؤثر بفاعلية في الآخرين وأن يكون له دوره المعروف والمميز بينهم (٨ : ٥).

مشكلة البحث

من خلال العرض السابق للخجل والثقة بالنفس باعتبارهما إحدى المشكلات النفسية والانفعالية التي يتعرض لها المراهق بدرجة كبيرة فقد لاحظت الباحثة من خلال زياراتها المتكررة أثناء التربية العملية أن التلميذات يفضلن درس الألعاب وألعاب القوى ويحجمن عن درس التمرينات والجمباز، وترى الباحثة أنه قد يرجع ذلك إلى خجلهن مسن أداء

أوضاع التمرينات والجمباز بطريقة صحيحة وسليمة لما تحتاج إليها هذه الأوضاع من شكل جمالي لإظهار شكل الجسم مما يترتب عليه عدم ثقتهم في أنفسهم عند أداء بعض المهارات بمفردهم، وترى الباحثة إن مشكلة الخجل التي يعاني منها الطفل في مرحلة المراهقة تعوقه عن الأداء الجيد أثناء المواقف التحصيلية والاجتماعية مما يسبب له القلق والخوف من التقويم السلبي، ويؤدي ذلك إلى ضعف الثقة بنفسه ويميل إلى العزلة والهروب من مواقف كثيرة وبالتالي يشعر بالخجل، من هنا جاءت فكرة البحث حيث ترى الباحثة إن إعطاء فرصة أمام تلميذ هذه المرحلة لممارسة نشاط رياضي حر يتميز بالتفانية والطبيعية في شكل عمل جماعي أولاً ثم عمل فردي قد يساعد على التخلص من مشكلة الخجل وبالتالي زيادة الثقة بالنفس، فالارتجال الحركي يجلب السعادة والبهجة ويضيف خبرات ذاتية تعمل على تقوية الثقة بالنفس وتضاعف الشعور بالمتعة وتساهم في تراجع سمة الخجل (١٤: ١٩٣). لذا فقد قامت الباحثة من خلال القراءات المتعددة للمراجع والأبحاث العلمية التعرف على الأساليب المناسبة للتغلب على هاتان المشكلتان منها تحديد مواقف الخجل وتشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي، والتدريب على السلوك الاجتماعي، وزيادة الثقة بالنفس، وتجنب العزلة، وتحاشي توجيه النقد السلبي (٥ : ١١٠ - ١١٢)، فقد حرصت الباحثة مراعاة هذه الأساليب في البرنامج التدريبي المقترح للتعرف على مدى تأثير الارتجال الحركي على تخفيض حدة الخجل وتنمية الثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة).

أهداف البحث:

تهدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج للارتجال الحركي على كل من:
الخجل والثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة).

فروض البحث:

١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على خفض حدة الشعور بالخجل وتنمية الثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة).

- ٢ - هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري الخجل والثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣ - هناك تفاوت في نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري الخجل والثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

الارتجال الحركي:

تعرفه "جورجيت شايز" "Georgette S." بأنه "أداء غير معد تشترك فيه عمليتا التأليف والأداء في آن واحد بشكل فوري ويقوم على الذاتية والتصور الشخصي للمرئجل وبذلك يجمع بين التفكير والأداء الحركي في آن واحد" (٣:٢٨).

الخجل :

يعرفه "السيد السمدوني" بأنه "مجموعة متألفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعاليا بالآخرين في المواقف الاجتماعية" (٤:١٣٥).

الثقة بالنفس :

يعرفها "عادل عبد الله" بأنها "هي إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (٥:٨).

مرحلة المراهقة :

تعرفها "هدى محمد قناوي" بأنها "التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي" (٣:١٦).

الأبحاث المشابهة :

قامت الباحثة من خلال القراءات المتعددة للمراجع والأبحاث العلمية والاتصال بشبكة المعلومات بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة التوصل إلى العديد من الأبحاث التي تناولت موضوع الخجل والثقة بالنفس كلا على حده ولم تتوصل إلى أبحاث تناولت الدمج بين المكونين (الخجل - الثقة بالنفس) معا.

أولا : الدراسات المرتبطة بالخجل:

١ - دراسة "كروزيير" Grozier (١٩٨١) (١٩) وتهدف التعرف على بحث العلاقة الإرتباطية بين الخجل وتقدير الذات وزيادة الحساسية الإنفعالية لدى طلاب الجامعة وإستخدم الباحث المنهج المسحي وكانت العينة مكونة من ١٠٠ طالب بالجامعة وطبق عليهم مقياس "كومري" "Comery" لقياس الخجل ومقياس "سيكورد وجورارد" "Secord and Jouard" لقياس تقدير الذات. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الخجل ومنخفضي الخجل في الثقة بالنفس والقدرة على كشف الذات والقدرة القيادية والقدرة على مقابلة الناس والتحدث معهم لصالح منخفضي الخجل.

٢ - وقام "أحمد المتولي منصور" (١٩٨٨) (٢) بدراسة عنوانها "الخجل وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز لدى طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بطنطا" وإستخدم مالباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (٨٥) طالب و(٤٦) طالبة من الصف الثاني بقسم التربية الرياضية كلية التربية جامعة طنطا و(١٣٢) طالب و(٧٦) طالبة من الصف الثالث بنفس القسم. وطبق الباحث مقياس الخجل "حسين الدريني" ومستوى الأداء في الأمتحانات العملية النهائية من لجنة مكونة من ستة أعضاء من أعضاء هيئة التدريس وقيم الأداء من خلال جملة حركية للحركات الأرضية ، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات الصف الثاني في الخجل لصالح الطالبات ونفس الفروق للصف الثالث ولصالح الطالبات أيضا ووجود ارتباط بين الخجل ومستوى الأداء المهاري لطلاب وطالبات الصف الثاني والثالث.

٣ - دراسة قامت بها "زينب محمود شقير" (١٩٩٢) (٦) تستهدف التعرف على علاقة الجنس والمستوى الدراسي والخجل والأداء في مادة التربية العملية لدى الطلاب المعلمين بكليات التربية، وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحي على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة بكليات التربية بالمملكة العربية السعودية وقسمت العينة إلى (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة بالفرقة الثالثة، و(١٠٠) طالب

و(١٠٠) طالبة بالفرقة الرابعة وتراوح العمر الزمني لعينة الفرقة الثالثة من (٢١-٢٢,٥) سنة أما الفرقة الرابعة فتراوحت أعمارهم من (٢١,٥-٢٣,٥) سنة وأستخدمت الباحثة مقياس الخجل حسين الدريني وإستمارة تقويم التربية العملية. وتوصلت الباحثة إلي النتائج التالية : لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في أداء التربية العملية وتوجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الفرقة الثالثة وطلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية في أداء التربية العملية لصالح الفرقة الرابعة، توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الخجل ومنخفضي الخجل في أداء التربية العملية لصالح منخفضي الخجل، ليس هناك تأثير لتفاعل الجنس والمستوى الدراسي والخجل على الأداء في مادة التربية العملية لدى الطلاب والطالبات بكلية التربية.

٤ - دراسة "السيد إبراهيم السجادوني" (١٩٩٤) (٤) بعنوان "الخجل لدى المراهقين من الجنسين: دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره" واستخدم الباحث المنهج المسحي وكانت العينة قوامها (١٣٧٥) مراهقاً من الجنسين في مختلف المراحل التعليمية وطبق الباحث مقياس "إستانفورد" للخجل وكانت من أهم نتائجه أن فقدان الثقة بالنفس ونقص المهارات الإجتماعية من أهم العوامل المسببة للخجل.

٥ - دراسة قام بها "أحمد عبد الرحمن إبراهيم" (١٩٩٥) (٣) بعنوان "الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال" واستخدم الباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (١١٦) تلميذ وتلميذة بالصف الرابع والخامس الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة وقام الباحث بتعديل وتطبيق مقياس الخجل "لكروزير" Crozier واختبار تقدير الذات "لكوبز سميث" Cooper Smith وكانت أهم النتائج وجود ارتباط سلبي بين الخجل وتقدير الذات وبين الخجل والتحصيل الدراسي لدى الأطفال.

٦ - قام "كروزيير" Crozier (١٩٩٥) (١٨) بدراسة تستهدف التعرف على العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى الأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى واستخدم الباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (١٤٦) طفلاً تراوح أعمارهم من (٩-١٢) سنة وطبق الباحث مقياس الخجل من إعداده ومقياس "كوبرسميث" Cooper Smith لقياس تقدير الذات وقد نجح في الإجابة على المقياسين (١٣٧) طفلاً وطفلة وكانت أهم النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين الخجل وتقدير الذات.

٧ - دراسة "ميللر" Miller (١٩٩٥) (٢٥) وتهدف إلى بحث العلاقة بين كل من الخجل والتقويم الاجتماعي والمهارات الاجتماعية واستخدمت الباحثة المنهج المسحي على عينة قوامها (٣١٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وطبق عليهم مقياس "تشيك وباص" Cheek and Buss لقياس الخجل ومقياس "ريجيو" Riggio لقياس المهارات الاجتماعية وست مقياس أخرى لقياس أبعاد التقويم الاجتماعي ومن أهم النتائج وجود ارتباط سلبي بين الخجل والتقويم الاجتماعي (الثقة بالنفس، والخوف من التقويم السلبي، وتقدير الذات، قلق التفاعل، العاطفية).

٨ - دراسة "عباس إبراهيم متولي" (١٩٩٦) (٩) وتهدف التعرف على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالخجل لدى طلاب الجامعة. واستخدم الباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (٢٤٦) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية بدمياط ومن الشعب العلمية والأدبية وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢١) سنة وكان عدد الطلاب (١٢٠) والطالبات (١٢٦). وإستخدام الباحث مقياس الخجل "حسين الدزني" ومقياس تقدير الذات "هلمريس" وآخرون "Hermreich et al" ومقياس قوة الأنا "بارون" Barron وإستبيان القبول-الرفض الوالدي "رونالدروز" Rohner تعريب "ممدوح سلامة" وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الخجل لصالح الطالبات ووجود ارتباط سلبي بين الخجل وتقدير الذات وقوة الأنا

وإدراك القبول الوالدي ووجود ارتباط موجب بين الخجل وإدراك
الرفض الوالدي.

٩ - دراسة لي "Lee" و"هليبرج" "Halberg" (١٩٨٩) (٢٢) تستهدف
دراسة إستكشافية لطلاب الجامعة عن علاقة الخجل بقضاء وقت
الفراغ. عرف الباحث الخجل على أنه أحد العوامل التي تؤثر
على قضاء وقت الفراغ من الناحية الإجتماعية والسيكولوجية وقام
بفحص خصائص الخجل (نقص الثقة الإجتماعية، ونقص التحكم
الإدراكي، والإرتباطات الإدراكية). وطبقت الدراسة على عينة
من طلبة الجامعة وإستخدام مدرج Cheek and Buss لقياس
الخجل وبطارية تشخيص الفراغ (الجزء A قسم ١) وقد أثبتت
النتائج وجود علاقة سلبية بين الخجل وقضاء وقت الفراغ.

ثانيا : الدراسات المرتبطة بالثقة بالنفس:

١٠ - دراسة "سبينك" Spink (١٩٩٠) (٢٩) للتعرف على الخواص
السيكولوجية للاعبى الجميز. تهدف هذه الدراسة إلى فحص
الاختلافات الإستراتيجية السلوكية والأدراكية للاعبى الجميز
الرجال الذين يتنافسوا على مستويات مختلفة في البطولة،
وإستخدم الباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (٣٨) لاعب
جميز يتنافسون في بطولات أستراليا للجميز وتم تطبيق استبيان
يركز على عدد من العوامل السيكولوجية التي ممكن أن تؤثر
على كل من التدريب والمنافسة، وإستخدام اختبار (T -)
وتوصلت الدراسة إلى أن لاعبي الجميز الذين يتنافسون في
مستويات مختلفة من المنافسة يمكن تميزهم على أسس سيكولوجية
منها الثقة بالنفس، الإستشفاء السيكولوجي وأثبتت النتائج أيضا أن
هؤلاء اللاعبين يتميزون بثقة في النفس عالية.

١١ - دراسة "ماثون" Matheson و"ماسيز" Mathes (١٩٩١) (٢٤)
تستهدف التعرف على الثقة بالنفس والقلق وتأثيرهما على الأداء في
الجميز لطالبات المرحلة الثانوية. وإستخدم الباحث المنهج المسحي
عن طريق تطبيق مقياس القلق التنافسي رقم (٢) على عينة مكونة
من خمسون طالبة من طالبات المرحلة الثانوية يمارسن لعبة

الجمباز وذلك مثل أدائهن في التدريب العملي وقبل البطولة وذلك للتعرف على العلاقة بين القلق والثقة بالنفس ومستوى الأداء، ومن أهم نتائج الدراسة أنه أثناء التدريب انتاب اللاعبين درجة كبيرة من القلق وعدم الثقة بالنفس.

١٢- دراسة "جونز" Jones و"هاردي" Hardy (١٩٩٣) (٢٣) تهدف التعرف على العلاقة بين الأداء وحالة القلق التنافسي. واستخدم الباحثين المنهج المسحي علي (٤٨) لاعبة جمباز تتراوح أعمار العينة من (١٤-١٦) سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين من طلاب الأداء الجيد والأداء الضعيف على عارضة التوازن واستخدام الباحثين مقياس القلق التنافسي رقم (٢) (CSAT.2) قبل الأداء بحوالي ١٠ ق وقد توصلت الدراسة إلي أهمية الثقة بالنفس في التنبؤ بالأداء الجيد.

١٣- وقام "كليفتون" Clifton و"جيل" Gill (١٩٩٤) (١٧) بدراسة للتعرف على الثقة بالنفس والاختلافات الجنسية. وتهدف هذه الدراسة تقييم الثقة بالنفس وملاعتها للجنس للجامعيين المرحيين وقد طبق الباحثان استبيانات لتقييم الثقة بالنفس للأشخاص المرحيين والغير مرحيين في مراحل التعليم واشتملت استمارة الاستبيان على خمس فروع (المرح، والحركة، رقصة الرقص المرح، القفز، البهلوانية، الرقص المرح) وكان يفترض أن الإناث سوف يظهرن ثقة بالنفس أكبر من قدرتهم على المرح والابتهاج أكثر من الذكور، وكانت أهم النتائج أن الذكور كانوا أكثر ثقة من البنات في الرقص المرح والبهلوانية، أما البنات أكثر ثقة من الذكور في المرح والحركة وباقي الفروع الخمسة.

١٤- دراسة قامت بها "كولت" Kolt و"كركبي" Kirkly (١٩٩٤) (٢١) تهدف التعرف على فحص الحالة النفسية المرتبطة بالإصابة على مستوى المنافسة للاعبين الجمباز. واستخدم الباحثان المنهج المسحي على عينة قوامها (١١٥) من لاعبي الجمباز على مستوى المنافسة وقام الباحث بتطبيق مقياس القلق التنافسي رقم (٢) (CSAT. 2) للتمييز بين لاعبي الجمباز الذين أصيبوا (٤)

إصابات فأكثر وبين الذين أصيبوا أقل من ذلك وتحديد الاختلافات بين الذكور والإناث عن طريق المقياس الخاص بالثقة بالنفس، ومن أهم النتائج أن اللذين أصيبوا أكثر من (٤) إصابات كانوا يتسموا بعدم الثقة بالنفس وأكثر قلقا وهذا يؤكد أن هناك ارتباط بين القلق والإصابة بين الرياضيين.

ثالثا : الدراسات المرتبطة بالارتجال الحركي:

١٥- دراسة تيموثي روبرت Timothy Robert (١٩٨٥) (٢٧) بهدف التعرف على تأثير الحركة الابتكارية وتجارب الارتجال على الإدراك الشخصي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبا جامعا من طلاب التربية الرياضية وتسم تقسيمهم بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وقام بتدريس الابتكار والارتجال للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد درست بالطريقة التقليدية ولمدة (٢٠) أسبوع للمجموعتين، ومن أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين الابتكار والارتجال الحركي ومستوى مفهوم الذات.

١٦- دراسة "هانسون" Hanson M.B. (١٩٩٥) (٢٠) بهدف التعرف على تنمية الابتكار الحركي لطلاب التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٨) تلميذ بالصف الرابع الابتدائي وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية، وقام الباحث بتدريس الحصص عن طريق الابتكار باستخدام بعض الأدوات والرقص والإيقاع والارتجال الحر وذلك للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدي لمدة (١٦) أسبوع مرتين أسبوعيا وزمن الدرس ٣٠ق للمجموعتين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح وكذلك تحسين أداء المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة واستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الثاني الإعدادي بمدرسة العلياء الخاصة بالمعادي للعام الجامعي ٢٠٠٠/٢٠٠١ والبالغ عددها (٨٠) تلميذة بنسبة (٨٠%) من مجتمع البحث وقد تم استبعاد ١٥ تلميذة كانت نسبة الخجل لديهم منخفضة والثقة بالنفس مرتفعة، وخمس تلميذات تم استبعادهم لأسباب مرضية تعوقهم عن ممارسة الرياضة، وبذلك أصبحت عينة البحث (٦٠) تلميذة تم سحب (٢٠) تلميذة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وخطوات تقنين الاختبارات المستخدمة وبذلك أصبحت عينة البحث (٤٠) تلميذة قسمن إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية طبق عليها برنامج الارتجال الحركي ومجموعة ضابطة طبق عليها البرنامج المقرر من قبل الوزارة.

وقد تم تجانس عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، الخجل، الثقة بالنفس) وجدول (١)، (٢) يشير إلى التجانس.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث
(ن = ٦٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	١١,٩٧٨	٠,٣٥٥	١٢	٠,١٨٣
الطول	١٤٥,٠٦٧	٣٠,٤٧٧	١٥١	٠,٥٨٤
الوزن	٣٧,٢٦٧	٨,٧١٦	٣٥	٠,٧٨٠
الثقة بالنفس	٦٤,٤٦٧	٨,٢٦٢	٦٤,٥	٠,٠١٢
الخلج	٩٨,٥٠٠	١٢,٧٢٢	١٠١	٠,٩٥٠

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث
(ن = ٤٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	١٢,٠١٥	٠,٣١٠	١٢	٠,١٤٥
الطول	١٤٥,٠٠٠	٣٠,٥٧٧	١٥١	٠,٥٨٩
الوزن	٣٦,٨٠٠	٩,٦٧٥	٣٥	٠,٥٥٨
الثقة بالنفس	٦٢,٦٢٥	٧,٨٨٣	٦٤	٠,٥٢٣
الخلج	٩٦,٦٥٠	١٤,٧٨٨	١٠٠	٠,٦٨٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات.

كما يشير جدول رقم (٣) إلى تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث المختارة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث (تكافؤ)

(ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	م ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
غير دال	٠,١٩٦	٠,٠٢٠	٠,١٥٩	١٢,٠٢٥	٠,٤١٥	١٢,٠٠٥	السن
غير دال	٠,٠٤٠	٠,٤٠٠	٣١,٠٦٨	١٤٥,٢٠٠	٣٠,٨٨٥	١٤٤,٨٠٠	الطول
غير دال	٠,٢٥٢	٠,٨٠٠	١٢,١٨٥	٣٦,٤٠٠	٦,٥٨٢	٣٧,٢٠٠	الوزن
غير دال	٠,٩٥٨	٢,٤٥٠	٢,٢٣١	٦٣,٨٥٠	١٠,٩٢٨	٦١,٤٠٠	الثقة بالنفس
غير دال	٠,٢٨٨	١,٤٠٠	١٩,٨٢١	٩٧,٣٥٠	٧,٤١٦	٩٥,٩٥٠	الخلج

قيمة (ت) الجدولين (٢,٠٣٢) عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المختارة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

١ - أجهزة القياس:

١ - الميزان الطبي لقياس الوزن.

٢ - جهاز الرستامير لقياس الطول.

٢ - الاختبارات:

١ - اختبار الخجل إعداد وتأليف/ مجدي عبد الكريم حبيب (١٩٩٦) مرفق (١).

٢ - اختبار الثقة بالنفس أعداد وتأليف سيدنى شروجر Sidney Shrauger (١٩٩٠) ترجمة وتعريب عادل عبدالله محمد (١٩٩٧) (مرفق ٢).

وقد قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات فسي اختباري الثقة بالنفس والخجل لكي يتناسب مع عينة البحث حيث قامت بحذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية التي قامت إجرائها الباحثة لمعرفة مدى مناسبة هذه الاختبارات لعينة البحث، وقد قامت الباحثة بتطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٠/٩/١٨ على عينة قوامها (٢٠) تلميذة من نفس مجتمع البحث من غير أفراد العينة بهدف التعرف على:

١ - مدى مناسبة عبارات اختبار الثقة بالنفس لعينة البحث.

٢ - مدى مناسبة عبارات اختبار الخجل لعينة البحث.

٣ - التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية.

وقد توصلت الباحثة من خلال التجربة الاستطلاعية أولاً: بالنسبة لاختبار الثقة بالنفس وجود بعض العبارات التي يصعب فهمها وارتباطها بالعمل الأكاديمي فقد قامت الباحثة بإعادة صياغتها بحيث تتناسب مع العينة، وهناك بعض العبارات لها علاقة بالجانب العاطفي مما يسبب قدراً من الحرج للتلميذات فقامت الباحثة بحذف تلك العبارات وقد تم عمل

استبيان (مرفق ٣) بعد تعديل العبارات وعرضه على خمسة خبراء من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بكلية البنات جامعة عين شمس (مرفق رقم ٤) وتم التوصل إلى الشكل النهائي للاختبار بعد تعديله (مرفق رقم ٥).

أما اختبار الخجل فقد قامت الباحثة باستخدام الخجل الموقفي من البطارية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية توصلت الباحثة إلى أن عبارات الاختبار كانت تتصف بالسهولة وكانت مناسبة لعينة البحث ملحدا عبارة واحدة تم حذفها لأنها ترتبط بالجانب العاطفي وعبارة واحدة تم تعديلها وقد تم عرض الاختبار أيضا على الخبراء والتوصل إلى الشكل النهائي له (مرفق رقم ٦).

وقد تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارين علي النحو التالي:

أ - معامل الثبات

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارين على عينة قوامها (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث الأصلية ومن غير عينة البحث لإيجاد معامل الثبات عن طريق معامل (الفا كرونباخ) (Alpha) Crobnach حيث أنه الطريقة المناسبة للدراسة (١٥ : ١٨).

جدول رقم (٤)

معامل الثبات في الاختبارات المختارة قيد البحث عن طريق معامل الفا

(ن = ٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا
الثقة بالنفس	٧٣,٣٠٠	١٢,٥٩١	٠,٣٥٤
الخجل	٩٥,٨٥٠	١٢,٢٤٠	٠,٣٦١

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معامل الفا في اختبار الثقة بالنفس بلغ (٠,٣٥٤) وفي اختبار الخجل بلغ (٠,٣٦١) وهذا يدل على ثبات الاختبارين.

كما استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات الاختبارين وذلك عن طريق إيجاد الانحراف المعياري بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية وقيمة معامل الارتباط ومعامل ثبات الجزئين. وجدول (٥) يشير إلى الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية وقيمة معامل الارتباط ومعامل ثبات الجزئين بطريقة التجزئة النصفية

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الأسئلة الفردية		الأسئلة الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ثبات الجزئين	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	٥,٢٩٧	٢٦,٢٠٠	٣,٢٧٠	٢٦,٢٠٠	٠,٧٠٠	٠,٨٢٠	دال
الخجل	٣,٢١٦	٣٧,٣٥٠	٣,٥٤٠	٣٧,٣٥٠	٠,٩٣٥	٠,٩٧٠	دال

قيمة "ر" الجدولية (٠,٤٤٤) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معامل الثبات في اختبار الثقة بالنفس كان (٠,٨٢٠) وبلغ في اختبار الخجل (٠,٩٧٠) وهما ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥).

ب - معامل الصدق :

قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق "التمايز" الربيع الأدنى والربيع الأعلى للاختبارين لإيجاد الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى والجدول رقم (٦) يشير إلى صدق الاختبارين.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في اختبار الثقة بالنفس والخجل

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الثقة بالنفس	٠,٨٠٠٠	٨٠,٠٠٠	٥,٤٧٧	٦,٧٢٠		دال
الخجل	٠,٠٠٠	١٠٩,٨٠٠	٢,٧١٣	١٠,٩١١		دال

قيمة ت الجدولية (٦,٣٢) عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (٦) وجود دلالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في اختبار الثقة بالنفس والخجل عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يشير إلى صدق الاختبارين في التمايز بين المستوي الأدنى والأعلى.

كما استخدمت الباحثة صدق تحليل التباين للتأكد من صدق الاختبارين وللكشف عن مدى التمايز في متغيرات الاختبارين ويشير جدول (٧) إلى صدق الاختبارين.

جدول (٧)

التباين لإيجاد الصدق بطريقة تحليل التباين في اتجاه واحد بين القياسات الثلاثة للعينة الاستطلاعية في كل من اختبار (الثقة بالنفس و الخجل)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣٥٣,٦٣٣	٢	١٧٦,٨١٧	١,٣٩٦	غير دال
	داخل المجموعات	٧٢٢٠,٩٥٠	٥٧	١٢٦,٦٨٣		
الخجل	بين المجموعات	٧٦٧,٢٣٣	٢	٣٨٣,٦١٧	٣,٠٧٠	غير دال
	داخل المجموعات	٧١٢٢,٩٥٠	٥٧	١٢٤,٩٦٤		

قيمة (ف) الجدولية (٣,٢٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة للعينة الاستطلاعية في كل من اختبار (الثقة بالنفس و الخجل) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

٣ - البرنامج

هدف البرنامج : تصميم برنامج للأرتجال الحركي يهدف إلى تخفيف حدة الشعور بالخجل وتنمية الثقة بالنفس لتلميذات مرحلة المراهقة .

محتوى البرنامج : يحتوى البرنامج المقترح على جزئين رئيسيين .
الجزء الأول : وهو تنمية المهارات والخبرات الحركية الأساسية بهدف إيجاد حصيلة حركية لدى التلميذات .

الجزء الثاني : إعطاء مثيرات حركية وخيالية ووجدانية متعددة
لأستثارة قدرة التلميذات على الارتجال وتمييز
الارتجال الحركي .

أسس وضع البرنامج

- ١ - أن يشمل البرنامج على العديد من المهارات والحركات المتنوعة
والانتقالية والحركات التي تؤدي من الثبات لاكتشاف قدرات
واستعدادات التلميذات.
- ٢ - إتاحة الفرصة للتلميذات للابتكار والارتجال الحركي .
- ٣ - استخدام الموسيقى المسجلة والإيقاع للتشويق واستثارة الاستجابة
الحركية المتنوعة والمبتكرة.
- ٤ - التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب في أداء
المهارات الأساسية المختلفة.
- ٥ - التشجيع والتوجيه والإرشاد الموجه من قبل الباحثة.
- ٦ - تشجيع كل الأداء سواء كان أداء مميز أو غير مميز.
- ٧ - إعطاء مميزات وجوائز عديدة لى الارتجال الحركي.

القياس التكويني:

تم إجراء القياسات التكوينية لتتبع تطور البحث المختارة على هيئة
البحث بعد إجراء خطوات التكوين والرصود بالاختبارات للشكل المناسب
لعينة البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٠٠/١٠/١٩.

تطبيق تجربة البحث :

تم تطبيق البرنامج المقترح (مرفق رقم ٧) على عينة البحث التجريبية والبرنامج الموضوع من قبل الوزارة على العينة الضابطة وذلك يوم الأحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠٠٠ حتى الخميس الموافق ٢١/١٢/٢٠٠٠ بواقع أربع مرات أسبوعياً يوم الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس بزمان قدرة ٤٥ ق للوحدة التدريبية ولمدة ٩ أسابيع، والجدول رقم (٨) يوضح مثال التوزيع الزمني للوحدة التدريبية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة.

جدول رقم (٨)

أجزاء الدرس	لزام	المجموعة الضابطة	لزام	المجموعة التجريبية
الإحماء	٥	إحماء حر لجميع أجزاء الجسم	٥	إحماء حر لجميع أجزاء الجسم
الإعداد البدني	١٠	إعداد بدني عام	١٠	تعليم المهارات الحركية الأساسية
	٥	تمارين فنية إيقاعية		
الجزء الرئيسي	١٠	العاب جماعية	١٥	ارتجال جماعي
	١٠	جماز أو العاب قوي	١٠	ارتجال فردي
الجزء الختامي	٥	تهنئة عامة	٥	العاب للتشويق والتهنئة العامة

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث المختارة (الخجل، الثقة بالنفس) لمجموعتي البحث يوم الأحد الموافق ٢٤/١٢/٢٠٠٠.

الأسلوب الإحصائي :

- ١ - معامل الالتواء.
- ٢ - الوسيط.

- ٣ - اختبار "T. Test".
- ٤ - نسب التحسن.
- ٥ - معامل الارتباط.
- ٦ - التجزئة النصفية.
- ٧ - الربيع الأدنى والربيع الأعلى.
- ٨ - تحليل التباين.
- ٩ - معامل الفا .

عرض النتائج ومناقشتها
أولاً : عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة
الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	١٠,٩٢٨	٦١,٤٠٠	٧,٨١٠	٦٣,٤٥٠	٢,٠٥٠	١,٣١٥	غير دال
الخجل	٧,٤١٦	٩٥,٩٥٠	٣,٥٣٨	٩٣,٩٠٠	٢,٠٥٠	١,٢٢٥	غير دال

قيمة (ت) الجدولية (٦,٠٩٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية في

متغيري الثقة بالنفس والخجل بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة
الضابطة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة
التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	م ف	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
دال	٣,٠٦٣	٩,٠٠٠	١٢,٣٤٧	٧٢,٨٥٠	٢,٢٣١	٦٣,٨٥٠	الثقة بالنفس
دال	٣,٧٩٩	٢٠,١٥٠	٢٠,٠٠٤	٧٧,٢٠٠	١٩,٨٢١	٩٧,٣٥٠	الخلج

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوي (٠,٠٥)
يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين
القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث
لصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة
والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	م ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
دال	٢,٨٠٥	٩,٤٠٠	١٢,٣٤٧	٧٢,٨٥٠	٧,٨١٠	٦٣,٤٥٠	الثقة بالنفس
دال	٣,٥٨٣	١٦,٧٠٠	٢٠,٠٠٤	٧٧,٢٠٠	٣,٥٣٨	٩٣,٩٠٠	الخلج

قيمة (ت) الجدولية (١,٦٨) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب التغير في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي ن=٢٠	القياس البعدي ن=٢٠	نسب التغير %
الثقة بالنفس	٦١,٤٠٠	٦٣,٤٥٠	٣,٣٤
الخجل	٩٥,٩٥٠	٩٣,٩٠٠	-٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (١٢) ان نسب التغير للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس بلغت ٣,٣٤% أما في الخجل كانت -٢,١٤%.

جدول (١٣)

نسب التغير في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث.

المتغيرات	القياس القبلي ن=٢٠	القياس البعدي ن=٢٠	نسب التغير %
الثقة بالنفس	٦٣,٨٥٠	٧٢,٨٥٠	١٤,١٠
الخجل	٩٧,٢٥٠	٧٧,٢٠٠	-٢٠,٧٠

يتضح من الجدول رقم (١٣) ان نسب التغير للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بلغت ١٤,١٠% والخجل كانت -٢٠,٧٠%.

جدول (١٤)

نسب التغير في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة عن المجموعة
التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة ن=٢٠ القياس البعدي	المجموعة التجريبية ن=٢٠ القياس البعدي	نسبة التغير %
الثقة بالنفس	٦٣,٤٥٠	٧٢,٨٥٠	١٤,٨١
الخجل	٩٣,٩٠٠	٧٧,٢٠٠	١٧,٧٨-

يتضح من الجدول رقم (١٤) ان نسب التغير في الثقة بالنفس

بلغت ١٤,٨١% والخجل ١٧,٧٨% لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا : مناقشة النتائج

يتضح لنا من نتائج جدول رقم (٩) عدم وجود فروق دالة

إحصائيا للمجموعة الضابطة بين متوسطي القياس البعدي عن القياس
القبلي في الثقة بالنفس والخجل وتعزو الباحثة ذلك أن البرنامج المقترح
من قبل الوزارة لا يتيح للتميزة فرصة للتحرك بحرية والتعبير عما
داخلها من مشاعر وأحاسيس عن طريق الارتجال الحركي الذي يعمل
على استثارة الحركة الحرة في صورة استجابات جسدية فورية وتكسب
الفرد خبرات حركية كثيرة والتحرر النسبي من التنن والتوتر (٤١:٧).

كما يشير الجدول رقم (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائيا

للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس البعدي عن القبلي في الثقة
بالنفس والخجل لصالح القياس البعدي وتري الباحثة أنه قد يرجع ذلك إلى
البرنامج التدريبي المقترح للارتجال الحركي الذي له دورا هاما في
إكساب التلميذات خبرات حركية كثيرة وزيادة رصيدها من المعلومات

الخاصة بطبيعة جسمها وقدراتها وإمكانياتها الحركية المختلفة (٤١:٧) كما أتاح الارتجال الحركي فرصة للتلميذة للتحرك مع الجماعة من خلال التفاعلات الحركية التي تعمل على زيادة الثقة بالنفس وتقوية الشخصية مما أدى إلى الخروج بالطالبة عن الشعور بالخجل والتحرك بحرية وتلقائية واستثارة الحركة الحرة العفوية (١٣:٢٨).

وهذا يتفق مع دراسة "ميللر" Miller (١٩٩٥) (٢٥) ودراسة "كروزيير" Crozier (١٩٨١) (١٩) في أن هناك ارتباطا سلبيا بين الخجل والثقة بالنفس أي كلما ارتفع معدل الثقة بالنفس قل الشعور بالخجل.

وهذا يحقق لنا صحة الفرض الأول الذي ينص على:

"يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا على خفض حدة الشعور بالخجل وتنمية الثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة)".

ومن العرض السابق لجدول (١١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيري الثقة بالنفس والخجل لصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة تلك الفروق إلى استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح للارتجال الحركي الذي يتيح الفرصة للفرد للتكيف والانسجام مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه والخروج بالفرد من الشعور بالخوف من التقويم السلبي والهروب من المواقف الاجتماعية (١٢:٣)، كما أتاح الارتجال الفرصة أمام التلميذات لزيادة خبراتهم وتقوية الثقة بالنفس لديهم وتضاعف

شعورهم بالمتعة من خلال الممارسة الحرة التلقائية مما ساهم ذلك في تراجع سمة الخجل.

وهذا يتفق مع دراسة "السيد السامدونى" (١٩٩٤) (٤) في أن فقدان الثقة بالنفس من أهم العوامل المسببة للخجل، ودراسة هانسون Hanson (١٩٩٥) (٢٠) في أن الارتجال له تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الحركي .

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

"هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري الخجل والثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية"

كما يشير جدول (١٢)، (١٣)، (١٤) إلى نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية، حيث بلغت هذه النسبة في المجموعة الضابطة بالنسبة لمتغير الثقة بالنفس كانت (٣,٣٤) أما في متغير الخجل فكانت (-٢,١٤) أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فكانت نسبة التحسن في متغير الثقة بالنفس (١٤,١٠) وكانت (-٢٠,٧٠) في متغير الخجل.

وبمقارنة نسبة تحسن المجموعة الضابطة بالمجموعة التجريبية نلاحظ ارتفاع نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة ويرجع ذلك إلى استخدام المجموعة التجريبية للارتجال في التعبير الحركي الذي أسهم في زيادة وتنمية متغير الثقة بالنفس وانخفاض حدة الشعور بالخجل.

ويوضح جدول (١٤) مدى تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة في نسب التحسن مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أتاح الفرصة أمام الطالبات للانطلاق والتعبير بتلقائية وبساطة بدون تخطيط سابق للحركة.

وهذا يحقق لنا صحة الفرض الثالث الذي ينص على:

"هناك تفاوت في نسب تحسن المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري الخجل والثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه نستخلص الباحثة ما يلي:

- ١ - البرنامج المقترح للارتجال الحركي له تأثير إيجابي على تخفيف حدة الشعور بالخجل لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة).
- ٢ - البرنامج المقترح للارتجال الحركي له تأثير إيجابي على تنمية الثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة).
- ٣ - البرنامج المقترح للارتجال الحركي كانت نسبة التحسن فيه أفضل من البرنامج الوزاري المقرر على هذه المرحلة.

التوصيات:

توصي الباحثة بما يلي:

- ١ - استخدام البرنامج المقترح للارتجال في التعبير بالحركة في المدارس خاصة لمرحلة المراهقة للتخلص من ظاهرة الخجل

المصاحبة لهذه المرحلة نظرا للتغيرات البيولوجية التي تطرأ على مرحلة المراهقة.

- ٢ - استخدام البرنامج المقترح للإرتجال في التعبير بالحركة لهذه المرحلة السنية لتنمية الثقة بالنفس من خلال العمل الجماعي عن طريق الحركة الحرة التلقائية البسيطة لتنمية التكيف الاجتماعي.
- ٣ - إحتواء المنهج الوزاري على الإرتجال أو الاستكشاف وطرق التدريس المختلفة مما يساعد على اكتشاف المواهب وتنمية التفكير الإبتكاري والابتكار الحركي ندى التلاميذ.
- ٤ - إجراء أبحاث مشابهة لمعرفة تأثير الإرتجال وطرق التدريس الحديثة على متغيرات نفسية أخرى ولفئات عمرية أخرى.

المراجع العربية:

١. إجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش: الرقص الإبتكاري الحديث، القاهرة، دار الكتاب، ١٩٩٤.
٢. أحمد المتولي منصور: "الخجل وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز لدى طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بطنطا" مجلة كلية التربية بطنطا، العدد السادس، الجزء الأول ١٩٨٨.
٣. أحمد عبد الرحمن إبراهيم: "الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال" مجلة كلية التربية، الزقازيق، العدد الرابع والعشرون، الجزء الأول، سبتمبر، ١٩٩٥.

٤. السيد إبراهيم السمادوني: "الخجل لدى المراهقين بين الجنسين: دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره" التقويم التربوي، العدد الثالث، ١٩٩٤.
٥. زكريا الشرييني: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
٦. زينب محمود شقير: "علاقة الجنس والمستوى الدراسي والخجل بالأداء في مادة التربية العملية لدى الطلاب المعلمين بكليات التربية" مجلة كلية التربية، العدد السادس عشر، الجزء الثاني، ١٩٩٢.
٧. سها محمد فكري: "برنامج مقترح لعناصر الحركة وتأثيرها على التفكير الابتكاري والابتكار الحركي" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٩.
٨. عادل عبد الله محمد: مقياس الثقة بالنفس، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٧.
٩. عباس إبراهيم متولي: "بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالخجل لدى طلاب الجامعة" مجلة التربية، دمياط، العدد السابع والعشرين، الجزء الثاني والثالث، ديسمبر ١٩٩٦، ١٩٩٧.

١٠. عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، الطبقة الخامسة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٧٥.
١١. علي خليفة: الخجل، أسبابه، علاجه، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٢. كمال أحمد الأمام الشاوي: تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب والخجل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة "مجلة كلية الآداب، جامعة المنوفية، العدد الثامن والعشرين، يناير ١٩٩٧.
١٣. مجدي عبد الكريم حبيب: "بطارية اختبارات الخجل" كلية التربية، جامعة طنطا، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٦.
١٤. محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٧٧.
١٥. مصطفى باهر: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الجامعي للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
١٦. هدى محمد قناوي: سيكولوجيا المراهقة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٢.

المراجع الأجنبية:

- 17- Clifton,-R.-T.: Gill, D.-L."Gender differences in self-confidence on a feminine-typed task"
Journal of Sport & Exercise psychology
(Champaign, ILL.) 16 (2), June 1994, 150-162 Refs:19.
- 18- Crozier W.R.: Shyness and self-esteem in middel childhood, British Journal of Educational Psychology, vol 65, pp.85-95, 1995.
- 19- Crozier W.R.: Shyness and self-esteem, British Journal of Social Psychology, vol. 20, pp. 220-222-1981.
- 20- Hanson, M.B., "Developing the motor creativity of elementary school physical education students", United States, Microform Publications, IMT" 1, Institute for Sport and Human,1995.
- 21- Kolt, G.: "Kirkby,R.-J." Injury, anxiety, and mood in compitative gymnasts" Preceptual and Motor Skills (Missoula, Monts) 78(3) JunE 1994, 955-962 Refs:30.

- 22- Lee,-y.: "Halberg- K.-J." An exploratory study of college students' perceptions of freedom in leisure and shyness" Leisure Sciences (London, Eng.)11(3). 1989, 217-227 Refs:66.
- 23- Jones, G.: "Swaim,- A: Hardy.L:" Intensiity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance: Journal of Sports Scienecs (London) 11(6), Dec 1993, 525- 532 REF: 44.
- 24- Matheson,-H: "Mathes,-S:" Influence of performance setting, experience and difficulty of routine on precompetition anxiety and self-confidence of high school female gymnasts "Perceptual and Motor Skills (missoula, mont.) 72(3) part(2), June 1991,-1099-1105.

- 25- Miller, R.S: "On the nature of embarrass-ability":
Shyness, social evaluation, and social
skill, Journal of Personality, vol. 63, pp.
315-339.
- 26- Minton, Sandra C., "Modern Danse: Body and Mind"
Englewood, Colorado: Morton company,
1991.
- 27- Robert Timothy: "The effect of creative movement
and contact improvisation Experiences on
self Awareness," University Microfilms
International, Diss - Abest Inter, vol., 46
N. 6, December, 1985.
- 28- Schneer Geargette, "Movement improvisation in the
worlds of Ateacher and Her students",
Canada: Human Kinetics, 1994.
- 29- Spink, -K.-S:" Psychological characteristics of male
gymnasts: differences between
competitive levels" Journal of Sports
Scineces (Andover. Eng.) 8 (2), Summer
1990, 149-157-Refs:33.